ભગિનીસમાજ પત્રિકામાળા નં. ૨૫-૨૬.

નવીન પાકશાસ્ત્ર.

પાકશાસ્ત્રની મહત્તા.

પાકશાસ્ત્ર એ જગતમાં સૌથી અગત્યનું કામ છે. કારણ કે જીંદગીની સાથે તેને સીધો સંબંધ છે. ભૂગોળ, ખગોળ, ગણીત, રસાયણ, વીજળી વગેરે શાસ્ત્રો પણ જગતમાં અતિશય ઉપયોગનાં છે. તેમછતાં જીંદગીની સાથે તેને સીધો સંબંધ નથી પણ પાકશાસ્ત્રની સાથે તો જીંદગીને સીધો સંબંધ છે, એટલુંજ નહિ, પણ બીજા બધાં શાસ્ત્રો દરેક માણસને કાંઈ દરરોજ ઉપયોગમાં આવતાં નથી, પણ પાકશાસ્ત્રની તો દરેક માણસને દરરોજ જરૂર પડે છે. જીંદગીની સાથે સીધો સંબંધ ધરાવનારાં જે શાસ્ત્રો છે, તેમાં વૈદક શાસ્ત્ર મુખ્ય છે. પણ આખી જીંદગી સુધી વૈદક શાસ્ત્રની જરૂર ન પડે એવાં પણ ઘણાં માણસો હોય છે. પણ પાકશાસ્ત્ર વિના થોડાક દીવસ પણ ચાલી શકે તેવાં માણસો તો કોઈકજ હોય છે. માટે વૈદક શાસ્ત્ર કરતાં પણ પાકશાસ્ત્ર ચડે છે, તેથી કેટલાક મહાત્માઓ પાકશાસ્ત્રના પેટામાં વૈદક શાસ્ત્રને ગણે છે. અને કેટલાક મહાત્માઓ વૈદકશાસ્ત્રનાં પેટામાં પાકશાસ્ત્રને ગણે છે. હવે વૈદકશાસ્ત્ર મોટું કે પાકશાસ્ત્ર મોટું ? એ તકરાર સાથે હાલમાં આપણને કાંઈ કામ નથી. આપણે હાલ એટલુંજ જાણવાની જરૂરછે કે પાકશાસ્ત્રનો જીંદગીની સાથે અને તંદુરસ્તીની સાથે સીધો સંબંધ છે.

જેમકે સ્વાદિષ્ટ શાક ખાવાનું મળે ત્યારે તુર્તજ આનંદ થાય છે, બરોબર સરખી રીતે પાકેલી પૌષ્ટિક રોટલી ખાવા મળે ત્યારે તે સહેલાઇથી પચી જાય છે અને જ્યારે ઉત્તમ પ્રકારની સ્વાદિષ્ટ મીઠાઈ ખાવા મળે ત્યારે શરીરમાં શકિત આવી જાય છે. જો યોગ્ય પ્રમાણમાં ખવા-

યતો આવી રીતે ખોરાકની ચીજો તંદુરસ્તી ઉપર, હોજરી ઉપર અને મન ઉપર તુર્તજ સારી અસર કરે છે. તેજ પ્રમાણે જો કાચી કઢી ખાધી હોય તો તુર્તજ ઝાડા થઈ જાય છે, દાઝેલાં શાક ખાધાં હોય તો, ખાતી વખતજ ખાતે ખાતે મન કોચવાયા કરે છે અને બરોબર રીતે નહિ બનાવેલી મીઠાઈ ખાધી હોય તો તેજ દીવસે પેટમાં અજીર્ણ થાય છે. આવી રીતે પાકશાસ્ત્રની શરીર ઉપર તુર્તજ અસર થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ દરેક માણસને દરરોજ કાંઈકને કાંઈક ખાવું પડે છે માટે દુનીઆનાં બીજાં બધાં શાસ્ત્રો કરતાં પાકશાસ્ત્રને જીંદગીની સાથે અને તંદુરસ્તીની સાથે સીધો સંબંધ છે માટે જો તંદુરસ્તી જાળવવી હોય અને જીંદગીને લંબાવવી હોય તો પાકશાસ્ત્રમાં કુશળતા મેળવવી જોઈએ.

પાકશાસ્ત્ર ઉપરથી સુધારાનું માપ થાય છે.

દુનીયાની જુદીજુદી પ્રજા સુધારામાં કેટલી આગળ વધેલી છે તે સમજવા માટે જુદા જુદા પ્રકારનાં માપ હોય છે. જેમકે, કેટલાક લોકો એમ કહેછે કે, જે દેશમાં લોખંડ વધારે વપરાતું હોય તે દેશ સુધારામાં આગળ વધેલો હોય છે. કારણ કે અનેક ચીજો લોખંડ-માંથી બને છે. જે મુલકમાં કે જે પ્રજામાં હુન્નરકળા ખીલેલાં હોય તેઓને લોખંડની વસ્તુઓની જરૂર પડે છે માટે લોખંડ ઉપરથી સુધારાનું માપ થાય છે. કેટલાંક લોકો એમ કહે છે કે, જે મુલકમાં સૌથી વધારે દીવાળાં નીકળતાં હોય તે મુલક સૌથી વધારે આબાદ હોય છે. કારણ કે જ્યાં અતિશય પૈસાની ઉથલપાથલ થાય ત્યાંજ વધારે દીવાળાં નીકળી શકેછે. કેટલાક લોકો એમ કહેછે કે જે દેશમાં કાગળો વધારે ખપતા હોય તે દેશ સૌથી વધારે સુધરેલો હોય છે કારણ કે અત્યારે બુદ્ધિબળનો જમાનો છે. અત્યારે છાપખાનાનો જમાનો છે અને અત્યારે જુદીજુદી જાતનાં સાહિત્યોને અનેક રૂપે ખીલવવાનો સમય છે. માટે કાગળના ખપ ઉપરથી સુધારાનું માપ થઈ શકે છે. કોઈ લોકો કહે છે કે ધર્મના નિયમો અને ધર્મની ક્રીયાઓ ઉપરથી સુધારાનું માપ થઈ શકે છે. કારણ કે જે પ્રજામાં જીવતો જાગતો ધર્મ હોય તે પ્રજાનું ચારિત્ર કાંઈક જુદાજ પ્રકારનું

હોય છે. કોઇ લોકો એમ કહે છે કે કેળવણી ઉપર સુધારાનો આધાર છે. જે દેશમાં કેળવણી ઓછી હોય તેને પછાત સમજવો અને જે દેશમાં કેળવણી વધારે હોય તેને સુધરેલો મુલક સમજવો. આવી રીતે જુદીજુદી બાબતો ઉપરથી જુદાજુદા વિદ્વાનો સુધારાનું માપ કાઢે છે. પણ પાકશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે સુધારાની ખરી ખબર પાકશાસ્ત્ર ઉપરથી પડે છે. દુનિયાની કઈ પ્રજા કઈ વસ્તુઓ ખાય છે, અને ખોરાકની ચીજોને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે કઈ જાતની યુક્તિઓ વાપરે છે તથા એકની-એક ચીજમાંથી જુદીજુદી જાતની નવી નવી ચીજો કેવી રીતે બનાવે છે અને તંદુરસ્તીને ફાયદો થાય એવા નિયમોપુર્વક જે પ્રજાનું પાક-શાસ્ત્ર હોય, બહુજ ટુંકા ખર્ચમાં ખોરાકની ચીજો બનાવી શકાય એવું જેનું પાકશાસ્ત્ર હોય, સ્હેલાઇથી મળી શકે એવી સાદી સાદી વસ્તુઓનો પણ જેને ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતાં આવડતો હોય, જેની કેટલીક જાતની બનાવટો ઘણો વખત સુધી ટકી શકે તેવી હોય, અને દુનીયાની બીજી પ્રજાઓ જેના પાકશાસ્ત્રની નક્કલ કરતી હોય તથા જેની બનાવટો ખાઇને આનંદ પામતી હોય અને અજબ થતી હોય તે પ્રજા સુધરેલી ગણાયછે. આવી રીતે પાકશાસ્ત્રો ઉપરથી જુદા જુદા દેશોની અને જુદીજુદી પ્રજાઓની ઉન્નતિની તથા સુધારા-વધારાની ખબર પડે છે. જેમકેઃ—

ગામડાના ગરીબ ખેડુતોને પુછીએ કે તમે દરરોજ શું જમો છો? ત્યારે તેઓ કહે છે કે જુવારનો રોટલો ને છાશ. એ સાંભળીને આપણે પુછીએ છીએ, દાળ, શાક કે ભાત કાંઈ નહિ? ત્યારે તેઓ કહે છે કે દાળ શાક તો કોઈ દહાડોજ હોય અને ભાત કે ખીચડી તો દીવાળી હોળીએ હોય, ત્યારે આપણે પુછીએ કે રોટલો ને છાશની સાથે બીજું કાંઇ નહિ? ત્યારે તેઓ કહે છે કે રોટલાની સાથે મરચાં હોય છે, અને કોઈ કોઇ દહાડો ડુંગળી હોય છે. આ સાંભળીને તેઓના પાકશાસ્ત્ર ઉપરથી આપણને ખબર પડે છે કે એ લોકો અતિશય ગરીબ માણસો છે. હવે એથી ઉલટી રીતે જ્યારે મારવાડમાં, જેપુર, જોધપુર જેવામાં કોઈ મોટા શેઠીયાઓને ત્યાં મહેમાનો આવ્યાં હોય, અને તેમને માટે ખાસ સારી સારી ચીજો બનાવેલી હોય ત્યારે ત્યાં એમ પુછવામાં આવે કે

"કિત્તની કટોરી ધરીથી"? એટલે કે કેટલી વાટકીઓ જમવા વખતે થાળી પાસે મુકી હતી. ત્યારે કોઈ કહે કે દેઢસો કટોરી ધરી હતી. કોઈ કહે છે કે બસો કટોરી ધરી હતી અને કોઈ કહે છે કે ત્રણસો કટોરી હતી. એ દરેક કટોરીમાં જુદીજુદી જાતની ખાવાની ચીજો હોય છે. આપણે ત્યાં જ્યારે કોઇ શેઠીઆઓ જાત જમાડે છે ત્યારે આપણે એમ પુછીએ છીએ કે શું જમણ હતું? ત્યારે કોઈ કહે છે કે દૂધપાક હતો, કોઈ કહે છે કે મોહનઠાર હતો, કોઈ કહે છે કે સાત વાનાની સુખડી હતી, કોઇ કહે છે કે રસપુરી હતી વગેરે એક એક ચીજનાં નામ આપવામાં આવે છે. પણ એને બદલે મારવાડમાં એમ પૂછાય છે કે કેટલી કટોરી ધરી હતી? એ ઉપરથી લોકોની સમૃદ્ધિનો; ખાવાપીવાના શોખનો અને એ બધી બનાવવા માટે જે સુધારાની જરૂર છે, તે સુધારાનો આપણને ખ્યાલ આવી જાય છે. જે પ્રજા માત્ર બાફેલી વસ્તુઓ ખાતી હોય, અને જે પ્રજા જુદી જુદી જાતના વઘાર દીધેલી વસ્તુઓ ખાતી હોય તેની વચ્ચેનો તફાવત આપણને બહુ સહેલાઇથી સમજાઈ જાયછે. માટે યાદ રાખજો કે કોઇપણ દેશનો કે પ્રજાનો સુધારો વધારો સમજવામાં પણ પાકશાસ્ત્ર મદદ કરે છે.

જુદા જુદા દેશના પાકશાસ્ત્રમાં જુદીજુદી ખૂબી હોય છે.

આપણા દેશનું પાકશાસ્ત્ર ગમે તેવું સારૂં હોય, છતાં પણ એટલું તો આપણે જરૂર યાદ રાખવું જોઈએ કે દુનીયાના જુદા જુદા દેશોના પાકશાસ્ત્રમાં જુદી જુદી સ્પેશ્યલ વસ્તુઓ હોય છે. કોઈ લોકોને કોઈ ચીજ બનાવતાં આવડે છે, અને કોઈ લોકોને કોઈ ચીજ બનાવતાં આવડે છે. કોઈ મુલકમાં કોઈ કોઈ જાતનાં અથાણાં સારાં હોય છે, કોઈ મુલકમાં કોઈ કોઈ જાતની શાકભાજી સારી બને છે. કોઈ મુલકમાં જુદી જુદી જાતની કઢી વખણાય છે. કોઈ મુલકમાં રોટલીની બનાવટ ઉંચી જાતની હોય છે. કોઈ લોકો શેવ કે પાપડ ખાસ બનાવટનાં કરી શકે છે અને કોઈ લોકો ખીચડી કે ભાત બનાવવાની બાબતમાં કુશળ હોય છે. અને કેટલાક દેશની કેટલીક જાતની મીઠાઈ વખણાયા કરે છે. આવી રીતે દુનીયામાં જુદા જુદા દેશોમાં

અને જુદી જુદી પ્રજાઓમાં જુદી જુદી વસ્તુઓ વખાણવા લાયક હોય છે. એમાંની જે વસ્તુઓ આપણને ઉપયોગી થઈ શકે તેવી હોય, આપણાથી સહેલાઇથી બની શકે તેવી હોય અને આપણી પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી હોય, તેવી વસ્તુઓની આપણે શેાધ કરવી જોઈએ. અને આપણને ફાવી શકે તેવી પરદેશી વસ્તુઓને પણ આપણા પાકશાસ્ત્રમાં દાખલ કરવી જોઈએ.

મશાલાઓની સાથે પાકશાસ્ત્રનેા અને તંદુરસ્તીનેા સંબંધ છે.

ખેારાકમાં કઈ કઈ ચીજો વપરાય છે, તેની બનાવટ કેવી રીતે થાય છે, તેમાં કઈ કઈ જાતના મશાલા વપરાય છે, એ વસ્તુઓ શરીરમાં જઈને શું ગુણ કરે છે, કેટલેા વખત એ વસ્તુઓ ટકી શકે છે, તેનેા રંગ કેવેા છે, તેનેા આકાર કેવેા છે, અને તેનેા સ્વાદ કેવેા છે, એ બધી બાબતેા સમજવાની પણ પાકશાસ્ત્રીઓને ખાસ જરૂર છે. કારણ કે વસ્તુઓની ખુબી કાંઈ એકલા ગુણ ઉપર કે સ્વાદ ઉપરજ નથી, પણ ગુણ, અને સ્વાદની સાથે રૂપ, રંગ, કદ, આકાર, સસ્તાપણું વગેરે ઘણી બાબતેા જોવી પડે છે. અને એ બધી બાબતેામાં જે વસ્તુઓ પાસ થાય તે વસ્તુ ખૂબીદાર કહેવાય છે. માટે જ્યારે તમે કેાઈ નવી ચીજ બનાવેા ત્યારે તેમાં આ બધી વસ્તુઓનું પણ ધ્યાન રાખજો. કારણ કે જો એ બધી વસ્તુઓનું ધ્યાન રાખ્યા વિના એકલા સ્વાદ સામે જોઈનેજ વસ્તુઓ બનાવશેા તેા તે બહુ ઉપયેાગી થઈ શકશે નહિ. જેમ કેઃ—

કેાઈ ચીજ બહુ સ્વાદિષ્ટ થઈ હેાય પણ તેનેા દેખાવ આંખને ન ગમે તેવેા હેાય તેા એ શું કામનું? તેમજ કેાઈ ચીજ કદી બહુ સ્વાદિષ્ટ હેાય પણ તે પાચન થઈ શકે તેવી ન હેાય તેા તે શું કામની? કેાઈ ચીજ કદી બહુ ગુણકારી હેાય પણ તે ખાવાથી કબજીયાત થતી હેાય તેા તે શું કામની? કેાઈ ચીજ કદી બહુ ગુણકારી હેાય પણ તેની બનાવટ બહુ ખરચાળ હેાય અને બહુ અટપટી હેાય તેા તે શું કામની? અને કેાઈ ચીજમાં કદી સેાનાનેા વરખ મીલાવ્યેા હેાય પણ તે વસ્તુનેા રંગ કે આકાર સુગ ચડે તેવેા હેાય તેા એ વસ્તુ શું કામની?

માટે બ્હેનો, નવા પાકશાસ્ત્રની બાબતમાં આ બધી વાતોનું ધ્યાન રાખવાની પણ ખાસ જરૂર છે.

પાકશાસ્ત્રમાં હમેશ સુધારા વધારાની જરૂર છે.

પાકશાસ્ત્રનો વિષય એવો છે કે, એ શાસ્ત્ર કદી પણ પૂર્ણ થતુંજ નથી. દુનિયાની હયાતી સુધી તે તો હમેશાં અપૂર્ણ અને અપૂર્ણજ રહેવાનું છે. અને કોઇપણ માણસ ગમે તેટલી શોધો તેમાં કરે છતાં પણ નવી નવી બનાવટો તો નીકળ્યાજ કરશે. કારણ કે જગતમાં કંઇ વસ્તુઓની ખોટ નથી. બુદ્ધિની ખોટ નથી, અને લોકોની સ્વાદવૃત્તિ કાંઇ અમુક ચીજોથી તૃપ્તિ પામી જાય તેવી નથી. એટલે પાકશાસ્ત્રમાં તો સુધારા વધારાની જગ્યા હમેશાં છે, છે, ને છે જ. માટે એ બાબતમાં આપણે જેટલું વધારે કરવા માગીએ તેટલું કરી શકીએ તેમ છીએ અને જેટલું નવું કરવા માગીએ તેટલું નવું કરી શકીએ તેમ છીએ. કારણ કે દુનીયાનું પાકશાસ્ત્ર કદી પણ પૂર્ણ થવાનું નથી. અને બીજી વાત એ છે કે દુનીયાનાં બીજા શાસ્ત્રોની શોધ-ખોળ કરવામાં જેટલી મુશ્કેલી છે, તેટલી મુશ્કેલી પાકશાસ્ત્રની શોધખોળ કરવામાં નથી. એ કામ તો જો જરાક વધારે અક્કલ વાપરીએ અને વસ્તુઓના થોડાક ગુણ દોષ સારી રીતે સમજી જઇએ તો બહુ સહે-લાઇથી થઈ શકે છે. કારણ કે એકની એક વસ્તુને જુદી જુદી જાતની વસ્તુઓ સાથે મેળવવાથી તેને ઘણાં રૂપ આપી શકાય છે. અને તેના ઘણા સ્વાદ બદલી શકાય છે. જેમ કે:—

બટેટાને બનાવવાની પાંચ સાત રીતો આપણે જાણીએ છીએ. જેમ કે, બટેટાનું સાદું શાક, બટેટા બાફીને કરેલું શાક, બટેટાં ખમણીને તળ્યાં હોય તે, બટેટાની પૂર્ણ પુરી, બટેટાના ખલવા, બટેટાની સળી, બટેટાનો શીરો, બટેટાની જલેબી વગેરે કેટલીક ચીજો બટેટામાંથી કેટલીક શોખીન બાઇઓ બનાવી શકે છે, પણ શું બટેટામાંથી એટલીજ વસ્તુઓ બની શકે ? એથી વધારે વસ્તુઓ શું ન બની શકે ? નહિ, બ્હેનો, એમ નથી, બટેટામાંથી બીજી સેંકડો ચીજો બની શકે તેમ છે. અને જે વસ્તુઓ હાલમાં બનતી નથી તેવી વસ્તુઓ તેમાંથી બનાવીને ખાવી અને ખવરાવવી તેનું નામ નવું પાકશાસ્ત્ર છે.

આ પ્રમાણે બીજી બધી વસ્તુઓમાં સુધારાવધારા કરી શકાય છે. જેમ બટેટામાંથી સેંકડો ખાવાની વસ્તુઓ બની શકે તેમજ બીજી ઘણી ચીજોમાંથી ઘણી વસ્તુઓ બની શકે છે. અને તેમ તમે કરી શકો તે માટેજ મેં નવીન પાકશાસ્ત્રનો વિષય રાખેલો છે.

નવિન પાકશાસ્ત્રની ખૂબી.

બ્હેનો ! સ્ત્રીઓની વ્હાલામાં વ્હાલી ઇચ્છા કઈ હોયછે તે તમે જાણો છો ? તેઓની મુખ્ય ઇચ્છા એજ હોય છે કે હમારાં સગાંવ્હાલાંઓને અમે કેમ રાજી રાખી શકીએ, અને કેમ તેમને આનંદ આપી શકીએ એજ તેઓની મુખ્ય ઇચ્છા હોય છે. કારણ કે સ્ત્રીઓનો અવતાર સેવા માટે છે. અને એ સેવાનું સૈાથી પહેલું પગથીયું અને ઉત્તમ પગથીયું તે કુટુંબ સેવા છે. અને એ સેવામાંથીજ સ્ત્રીઓને આનંદ મેળવવાનો છે અને એ સેવામાંથીજ ભગવાનને પણ મેળવવાના છે. માટે તેઓ પોતાના કુટુંબને સુખી રાખવા ઇચ્છે તેવો તેઓનો કુદરતી સ્વભાવજ છે. અને કુટુંબને સુખી રાખવાના બીજા ઘણા ઉપાયોમાં સારીસારી ને નવી નવી વસ્તુઓ બનાવીને તેમને ખવરાવવી અને તેમની તંદુરસ્તી સારી રહે તેમ કરવું, એ પણ એક મુખ્ય ઉપાય છે. કારણ કે બીજી માનસિક બાબતો કાંઈ બધી બ્હેનોથી બની શકતી નથી. પણ આવી ખાવાપીવાની બાબતમાં તો ઘણી બ્હેનો જો ધારે તો ઘણુંએ કરી શકે તેમ છે. કારણ કે દરરોજ ઘરમાં કાંઈકને કાંઇક રસોઇ તો કરવીજ પડે છે. ત્યારે હમેશાં એકનેએક જાતની કઢી કરતાં હોય તેને બદલે દશ વીસ જાતની નવીનવી કઢી શીખી લીધી હોય તો એ કામ શું આનંદદાયક નથી ? બે ચાર જાતની ચટણી જાણતાં હોય, તેને બદલે સો બસો જાતની ચટણી શીખી લીધી હોય અને કોઇ કોઈ દીવસ અનુકૂળતા પ્રમાણે નવી નવી જાતની ચટણી બનાવી લેતાં હોય તો એ શું કુટુંબને ફાયદો થાય અને તેઓની તંદુરસ્તી સુધરે તેવી વાત નથી ? બ્હેનો ! યાદ રાખજો કે સ્વાદની સાથે તંદુરસ્તીને બહુ નજીકનો સંબંધ છે. માટે સ્વાદનું શાસ્ત્ર જેનાં હાથમાં આવી જાય તેની રસીકતા બહુ ખીલી જાય છે. અને તે પોતાની તન્દુરસ્તી ઉપર તથા બીજાંની તન્દુરસ્તી ઉપર જાદુના જેવી અસર

કરી શકે છે. માટે પોતાનાં સગાંવહાલાંઓને સુખી રાખવા સારૂ તથા તેઓને ખાવાપીવાનો હમેશનો સ્વાભાવિક આનંદ આપવા સારૂ નવું પાકશાસ્ત્ર શીખવાની સૌ બ્હેનોને ખાસ જરૂર છે.

નવું પાકશાસ્ત્ર.

બદામની બનાવટો.

બ્હેનો, બદામ એ બહુ ઉત્તમ અને શકિતવર્ધક ચીજ છે. તેમાં બદામ તે એવી વસ્તુ છે, કે તેમાંથી બીજી ઘણી જાતની ચીજો બનાવી શકાયછે. ખટાશની સાથે, ગળાશની સાથે અને તિખાશની સાથે વગેરે બધી જાતના સ્વાદ સાથે બદામ ભળી શકે છે. એટલે બદામની ઘણી જાતની ખાવા જેવી વસ્તુઓ બની શકે છે. બદામની આટલી બધી ખુબી છતાં પણ તેમાં એક બહુ મોટી ખામી છે. તે એ કે, બદામને પચાવતાં જઠરાગ્નિને બહુ મુસ્કેલી પડે છે, કારણ કે ઘણા વિદ્વાનોએ એમ નક્કિ કરેલું છે કે, ઘઉંના લોટને પચતાં જેટલી વાર લાગે, તે કરતાં બદામને પચતાં આઠ ગણો વખત લાગે-છે. મતલબ કે આઠ તોલા ઘઉંનો લોટ ખાવાથી જઠરાગ્નિને જેટલું જોર પડે છે, તેટલું જોર એક તોલો બદામ ખાવાથી જઠરાગ્નિને પડે છે. અને તેમ છતાં પણ બીજી મુસ્કેલી એ છે કે, બદામ એ એવી સુંદર અને સ્વાદિષ્ટ વસ્તુ છે, કે, તેની બનાવેલી વસ્તુઓ જરૂર કરતાં જરાક વધારેજ ખાઈ જવાની કાંઈક મરજી થઈ જાય છે. જેમ કે બદામપાક, બદામની બરફી, બદામની પૂરી, ખારી બદામ, તળેલી બદામ વગેરે વસ્તુઓ ખાવા મળે ત્યારે તેના સ્વાદને લીધે જરૂર કરતાં જરાક વધારે ખાઈ જવાય છે. મતલબ કે જઠરાગ્નિ પચાવી શકે, તેનાં કરતાં જરાક વધારે ખાઈ જવાય છે તેથી પરિણામ એ થાય છે કે જેવું જોઈએ તેવું પાચન થઈ શકતું નથી. એટલે વાંક આપણો પોતાનો હોવા છતાં બિચારી બદામનો વાંક કાઢીએ છીએ. અને બદામ પચતી નથી, બદામ અમને માફક આવતી નથી, એવી ફરી-આદ કર્યા કરીએ છીએ. પણ આપણી જઠરાગ્નિ જેટલી બદામને પચાવી શકે, તે કરતાં વધારે બદામ ખાઈ જઈએ છીએ, તે ભૂલ સામું આપણે જોતા નથી.

બદામ બહુ વજનદાર વસ્તુ છે. અને પચવામાં બહુ ભારે છે તેમાં કાંઇ શક નથી. માટે જો તેનું ભારેપણું દૂર કરી શકાય તો બદામની બનાવટો બહુ ઉપયોગી થઈ શકે. એમાં કાંઇ નવાઇ નથી. માટે બદામનું ભારેપણું દૂર થાય, તેવો ઉપાય જાણવો જોઇએ. એ ઉપાય એ છે કે બદામને પીલાવી તેનું તેલ કાઢી લેવું અને તેનો જે કૂચો વધે તે કૂચામાંથી નવી નવી જાતની ખાવાની વસ્તુઓ બનાવવી. એટલે તેથી બે જાતનો ફાયદો થાય છે. એક તો એ કે નહિ પચે તે બદામ સહેલાઇથી પચી શકે છે. અને બીજો ફાયદો એ છે કે મોંઘી કિંમતનું જે બદામનું તેલ તે મફતમતાં મળી શકે છે. અને તે તેલના પણ પાછા બીજા ઘણા ઉપયોગ કરી શકાય છે. જેમ કેઃ—

૧) બદામનું તેલ માથામાં નખાય છે. તેથી મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે.

૨) બદામનાં તેલમાં શાક બનાવાય છે. તે શાક બહુ સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક બને છે.

૩) બદામનું તેલ માફક આવે તે પ્રમાણમાં રોટલીની સાથે ખાઈ શકાય છે.

૪) બદામનાં તેલનું રોટલીમાં મોણ દેવાથી બહુ સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી થાય છે.

૫) બદામના તેલમાં અડધો અડધ અગર જરૂર જેટલું ઘી મેળવી તેનો શીરો બનાવીને ખાવાથી, અગર બીજી કોઈ જાતની મીઠાઈ કરીને ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

આવી જુદી જુદી ઘણી રીતે બદામનું તેલ વાપરી શકાય છે.

હવે સવાલ એ છે કે બદામનું તેલ કેમ બનાવવું ?

એટલી બધી બદામ ક્યાંથી હોય કે ઘાણીમાં પીલાવીને તેલ કઢાય ? એના જવાબમાં જણાવવાનું કે બદામ પીલવાના નાના નાના સંચાઓ આવે છે, તેમાં બહુ જલદીથી બદામનું તેલ નીકળી શકે છે. પાયધુની ઉપર વોરાઓને ત્યાં બદામ પીલવાના સંચાઓ છે. અને એ આના લઈ એક શેર બદામ પીલી આપે છે. એટલે થોડી બદામનું તેલ કઢાવવાને પણ મુંબઈમાં સગવડ છે.

બદામનું તેલ કાઢ્યા પછી જે કુચો વધે, તેમાં પણ ઘણો સ્વાદ રહેલો હોય છે અને ઘણું તત્ત્વ રહેલું હોય છે. તથા વજનદાર ચીજ જતી રહેવાથી તે સહેલાઈથી પાચન થઈ શકે છે. અને બદામમાં રહેલાં વધારે પડતાં તેલને લીધે કેટલીક ચીજો જેવી જોઇએ તેવી બની શકતી નથી, પણ તે તેલ નીકળી જવાથી, ઘણી ચીજો બહુ સહેલાઇથી બની શકે છે અને બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

બદામની ચટણી.

૧) બદામનું તેલ કાઢી લીધા પછી, જે કુચો વધ્યો હોય, તેને દહિંમા મેળવવો, અને તેમાં જરૂર જેટલાં કોથમીર આદુ, લીલાં મરચાં અને મીઠું નાખવું. દહિને પ્રથમ કપડામાં બાંધી નીચોવીને તેનું પાણી કાઢી નાખવું એટલે એ ચટણી બહુ સ્વાદિષ્ટ અને આનંદ આપનારી થઈ પડે છે.

ખાટી ચટણી.

૨) જે દહીંમાં ચટણી બનાવી શકાય છે, તેજ પ્રમાણે આંબલીમાં અગર લીંબુનાં રસમાં પણ ઉપર મુજબ ચટણી બનાવી શકાય છે. અને તેમાં મરજી મુજબ ખટાશ મેળવી શકાય છે.

મીઠી ચટણી.

૩) મીઠી ચટણીમાં બદામ સાથે દ્રાક્ષ, સફેદ મરી અને એલચી મેળવાય છે અને તેમાં દહીં નખાય છે. એમાં દ્રાક્ષને બદલે સાકર નાંખીને પણ એ ચટણી બનાવી શકાય છે.

ઝમઝમાટીવાળી ખારી ચટણી.

૪) પીપરીમુળ, સુંઠ, મરી, લીંડિપીપર સિંધાલુણ ને લીંબુ તેની ચટણી બહુ ઝમઝમાટી વાળી થઈ પડે છે.

ગરમ મશાલાની ચટણી.

૫) તજ, લવીંગ, એલચી, કેસર, તથા દહીં અને સાંકર; તેની ચટણી બહુ સુગંધી વાળી અને સ્વાદિષ્ટ થઈ પડે છે.

ઝમઝમાટીવાળી મીઠી ચટણી.

૬) ઉપર મુજબની ઝમઝમાટીવાળી ચટણીની માફક સિંધાલુણને બદલે સાકર નાખવાથી મીઠી ચટણી બની શકે છે.

ઉપર મુજબની ૭ જાતની ચટણીઓમાં ગાંઠીઆ વાટીને અડધો ગાંઠીઆનો ભુકો તથા અડધો બદામનો ભુકો મેળવી તેમાં ઉપર મુજબના મશાલા નાંખી ચટણી બનાવીએ તો થોડી બદામથી ચાલી શકે-છે અને તેમ છતાં તેના સ્વાદમાં ઘણો ફેર પડી જાયછે. એટલે ગાંઠી-આને ખાંડી તેનો ભુકો મેળવવાથી ઉપર મુજબની ૭ જાતની બીજી નવી ચટણી બની શકે છે.

ગાંઠીઆ હાજર ન હોય તો, ગાંઠીઆના ભુકાને બદલે દાળીઆનો ભુકો પણ ચાલી શકે છે. અને તેના સ્વાદમાં પણ ઘણો ફેર પડી જાય છે. એ રીતે પણ બીજી ૭ જાતની ચટણી થઈ શકે છે.

એજ પ્રમાણે ચણાની દાળને પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, અને પછી તેને વાટી બદામની સાથે અડધોઅડધ મેળવવી એટલે તેમાંથી પણ નવી જાતના સ્વાદની ઉપર મુજબની ૭ જાતની ચટણી બની શકે છે.

મગની પાણીમાં ભીંજવેલી અને ઘીમાં તપેલી દાળને વાટી નાંખવી અને તેનો ભુકો બદામમાં મેળવી ઉપર મુજબની ૭ જાતની ચટણી બનાવવી. તેનો સ્વાદ પણ ઘણો સુંદર થાય છે. અને તેનો ગુણ પણ ઘણો સારો છે.

આવી રીતે જુદીજુદી જાતની મેળવણીથી ત્રીસ જાતની ચટણીઓ તૈયાર થઇ. એ શિવાય બીજી ત્રણ જાતની નવી ચટણીઓ બનાવી શકાય છે. તેની વિધિ એ છે કે:—

ઉપર જે ત્રણ જાતની ખારી ચટણી કહેલી છે, તેમાં પાપડ શેકી તેનો ભુકો મેળવવાથી નવી જાતનો સ્વાદ આવે છે. અને એ ત્રણ જાતની ચટણીઓ પણ ખાવા લાયક થઈ પડે છે.

જુદા જુદા માણસોએ પોતાની પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી જુદી જુદી જાતની ચટણી ખાવી જોઇએ. જેમકે કોઇને ગળી ચટણી વધારે ભાવે છે, કોઇને ખારી ચટણી વધારે ભાવે છે અને કોઈને ઝમઝમા-ટીવાળી ચટણી વધારે ભાવે છે. અને એ બધી ચટણીમાં જેમ જુદા જુદા સ્વાદ રહેલા છે, તેમ તેમાં જુદા જુદા ગુણ પણ રહેલા છે. જેમકે કોઈ ચટણી વધારે ગરમ છે અને કોઈ ચટણી ઓછી ગરમ છે. કોઇ ચટણી જલદીથી પચીજાયછે તો કોઈ ચટણીને પચતાં

જરા વાર લાગે છે. જેમકે મગની દાળવાળી ચટણી જલદી પચી જાય તેવી છે અને પાપડવાળી ચટણીને પચતાં વાર લાગે તેવી છે.

બ્હેનો, આવી રીતે સ્હેજ ફેરફાર સાથે બીજી સેંકડો રીતની ચટણી બનાવી શકાય છે. અને મને આશા છે કે, આવી જાતની કુંચી મળી ગયા પછી કેટલીક હોંશીઆર બ્હેનો પોતાની મેળે મેળે નવી નવી જાતની ચટણીઓ બનાવી શકશે.

ઘરમાં ગાંઠીઆ, પાપડ, દાળીઆ વગેરે ચીજો જો હાજર ન હોય ને તેમ છતાં જો તેવી ચટણી બનાવવી હોય તો ચણાના લોટને ઘીનું મોણ દઈ સારી પેઠે શેકી નાંખવો. અને ચટણીમાં બદામ જેટલો લોટ મેળવવો, એથી પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ ચટણી થાય છે. કદાચ ઘરમાં મગજના લાડુ તૈઆર હોય તો તે પણ તે જાતની ચટણીમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવી શકાય છે અને તેથી પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ ચટણી બની શકે છે. આવી આવી ઘણી રીતે જુદી જુદી જાતની ચટણીઓ બની શકે છે. માટે જે વખતે જે જાતની અનુકુલતા હોય અને જે જાતના સ્વાદની ચટણીની જરૂર હોય, તે જાતની ચટણી બનાવી લેવી.

બદામનાં રાઇતાં.

બ્હેનો, જે બાઇઓને રસોઇનો અનુભવ છે, તથા અથાણાં મીઠાં બનાવતાં આવડે છે, તેઓ જાણે છે કે, આવી જાતની ચટણીમાં અને રાઇતામાં કાંઇ મોટો તફાવત નથી. ચટણીમાં અને રાઇતામાં માત્ર એટલોજ તફાવત છે કે, ચટણી થોડી ખવાય છે, માટે તેમાં વધારે મશાલા વપરાય છે. અને રાઇતું વધારે ખવાય છે, માટે તેમાં ઓછા મશાલા વપરાય છે. એ શિવાય બીજો ફરક એ છે કે, કોઇકજ જાતની ચટણીમાં રાઈ નાંખવામાં આવે છે પણ ઘણી જાતના રાઇતામાં રાઇ મુખ્ય હોય છે. આ તફાવત ધ્યાનમાં રાખીને ઉપર જે બેતાલીસ જાતની ચટણીઓ કહી તેને યોગ્ય પ્રમાણમાં ફેરફાર સાથે કરવાથી બેંતાલીસ જાતનાં રાઇતા બનાવી શકાય છે. તફાવત માત્ર એટલો જ કે રાઇતામાં દહીં વધારે મેળવવું અને જે મશાલા ચટણીમાં નખાય છે, તેનાં કરતાં જરા ઓછા નાખવા અને વિશેશમાં વાટેલી રાઈ મેળવવી. કેટલીક જાતનાં

રાઇતાં રાઈ વિના પણ બને છે, તેમજ આમાં જે મીઠી ચટણી છે, તેમાં રાઈ ન મેળવી હોય તો પણ, એ રાઇતાં બહુ સ્વાદિષ્ટ થઈ પડે છે. માટે આવી આવી રીતે નવી નવી જાતનાં રાઇતાં બનાવી પોતાના કુટુંબીઓને રાજી કરવાં, પોતાના મહેમાનોને રાજી કરવાં અને પોતાની ચતુરાઇનો આનંદ મળવવો તથા પોતાની અને બીજા સૈાની તંદુરસ્તિને ફાયદો થાય તેમ કરવું, તે વાત કાંઈ જેવી તેવી નથી. તે બહુ ડહાપણની વાત છે, અને એમાંથી કિર્તિ મેળવાય તથા આશિર્વાદ મેળવાય તેવી આ વાતો છે. માટે દરેક બ્હેનાએ નવિન પાકશાસ્ત્ર ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

બદામની કઢી.

૧) બદામને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી ફોતરાં કાઢી નાંખી, દુધમાં વાટી અને તેનું દુધ બનાવવું. મતલબ કે બદામ બધી વટાઈ જાય ને કુર્યા બાકી ન રહે, અને દુધ જેવું તેનું પાણી બની જાય તેમ કરવું. પછી એ બદામનાં દુધને ગરમ કરી તેમાં સાકર નાંખવી, કેસર નાખવું, ગુલાબજળ નાખવું, અને સંતરાનો થોડો રસ નાખવો અને તેમાં એલચી તથા ઘીનો વઘાર દેવો. અને ગરમ ગરમ નાની ચમચીએ ધીમે ધીમે પીવું. એ કઢીનો ટેસ્ટ કાંઈક ઑરંજ પ્રકારનો હોય છે.

૨) બદામને વાટી તેના દુધમાં કોથમીર, આદુ, મરચાં, કોકમ, મીઠું વગેરે નાખી ગરમ કરી હીંગનો અગર જીરાનો સાદો વઘાર દેવો અને ઓસામણ જેવું તેમાંથી પીવાનું બનાવવું. તે કઢીનો સ્વાદ પણ એવો થાયછે કે વારે વારે પીધા કરીએ.

૩) દહીં વાળી કઢી—બદામને વાટી તેનું દુધ બનાવી તેમાં મોળું દહીં નાખવું. અને—તેને ગરમ કરી તેમાં કોથમીર, આદુ, મરચાં, વગેરે કઢીમાં પડતી ચીજો મેળવી વઘાર દેવો. તજ લવીંગનો વઘાર, જીરાનો વઘાર, હિંગનો વઘાર, અને લસણનો વઘાર તેને દઈ શકાય છે. અને એ કઢી પણ મહેમાનો ખુશી થાય તેવી બની શકે છે.

૪) ચણાના લોટ વાળી કઢી-બદામનું દુધ બનાવી તેમાં ચણાનો લોટ મેળવવો. તેને ઉકાળવું, અને કઢીમાં જે મશાલા નાખીએ છીએ, તે મશાલો તેમાં નાખવો. એ કઢી જરા જાડી બનાવવી. લોટને લીધે

એ કઢીના સ્વાદમાં ઘણો ફેર પડી જાય છે. અને એ જાડી કઢી રોટલા સાથે તથા ખીચડી સાથે ખાતાં બહુ આનંદ થાય છે.

૫) નાળીએરના ખમણના રસવાળી કઢી—બદામને વાટી તેનું દુધ બનાવવું. તેજ પ્રમાણે નાળીએરને ખમણી એ ખમણને વાટી તેમાં થોડુંક પાણી નાખી નાળીએરનું દુધ બનાવવું અને પછી અડધું બદામનું દુધ અને અડધું નાળીએરનું દુધ એ બન્નેને મેળવી ગરમ કરવું અને તેમાં, કઢીમાં પડતો બધો મસાલો નાખવો. એ કઢી ખારી પણ બની શકે છે અને મીઠી પણ બની શકે છે. અને બદામ તથા નાળીએરના રસની મેળવણીથી એ કઢીનો સ્વાદ કાંઈ અજબ જેવો થાય છે.

૬) નાળીએરના ખમણવાળી કઢીમાં ચણાનો લોટ નાખી તેની કઢી બનાવવાથી તે વળી નવી જાતનો સ્વાદ થાય છે.

૭) બદામનું દુધ બનાવી તેને ગરમ કરી તેમાં જુદા જુદા ફ્રૂટનો રસ નાખવો. જેમકે કોઈ દીવસ સંતરાનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ મુસંબીનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ લીલી દ્રાક્ષનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ દડામનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ સપરચનનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ તરબુચનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ ચણીયાબોરનો રસ નાખવો. લાલ ચણીયા બોરનો રસ કાઢવાની ખુબી એ છે કે, બોરને થોડા કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવા, પછી તેને બન્ને હાથથી ખુબ ચોળી નાખવા, ત્યાર બાદ તેને પાતળા કપડાથી ગાળી નાખવાં, એટલે છાલ અને ઠળીયા ઉપર રહી જાય છે અને તેના ગરભનો રસ નીચોવાઇ જાય છે. એ રસ બદામની કઢીમાં નાખવો. કોઈ દીવસ પપેનસનો રસ અને કોઇ દીવસ અનનસનો રસ વગેરે જુદાજુદી જાતના રસ મેળવવા. એ કઢી ખારી પણ બની શકે છે અને મીઠી પણ બની શકે છે. જે વખતે જે જાતના સ્વાદની જરૂર હોય તેવી કઢી બનાવવી. અગર જે વખતે પ્રકૃતિને જે જાતની કઢી માફક આવે તેવી હોય તેવી કઢી બનાવવી અને એવી સ્વાદિષ્ટ કઢીનો સ્વાદ પોતે લેવો તથા પોતાના વ્હાલાંસગાંઓને આપવો, તે સ્ત્રીઓની બહુ સુંદર કામગિરી છે.

૮) ફ્રુટના રસવાળી કઢીમાં વેસન નાખવાથી નવી જાતના સ્વાદવાળી કઢી બને છે.

૯) ગરમ મશાલીવાળી કઢી–બદામના દુધને ગરમ કરી તેમાં તજ, લવિંગ, એલચી, જાયફળ, તમાલપત્ર, મરી વગેરે ગરમ મશાલો નાખવો. અને એ શિવાય કોથમીર, આદુ, મરચાં, મીઠું, વગેરે કઢીમાં પડતી બીજી ચીજો પણ નાખવી. એ કઢી પણ ખાવા લાયક થાય છે.

૧૦) ઝમઝમાટીલાળી કઢી–બદામના દુધમાં, સુંઠ, મરી, પીપર, પીપરીમુળ, અક્કલકેરો, વગેરે તળીને ગરમ વસ્તુઓ મેળવી તેને ઉકાળી ખારી અગર મીઠી કઢી બનાવવી. એ કઢી શરદી તોડવામાં, ઠંડીના દીવસોમાં અને ચોમાસામાં બહુ વરસાદ પડતો હોય ત્યારે કોઈ કોઈ દીવસ બહુ ઉપયોગી થઈ પડેછે.

આ બધી જાતની કઢીઓમાં ખારી પણ બની શકે છે, અને મીઠી પણ બની શકેછે, ઝમઝમાટીવાળી પણ બનાવી શકાયછે અને ગરમ મશાલા વાળી પણ બનાવી શકાયછે. ચણાના લોટ વગરની તથા ચણાના લોટ વાળી પણ બનાવી શકાય છે. એટલે આ મુખ્ય દશ જાતની કઢીમાંથી બીજી પચાસથી વધારે જાતની કઢીઓ બનાવી શકાય છે. એ કામ બુદ્ધિશાળીઓ પોતાની મેળેમેળે કરી શકશે. એટલે હવે તેના બારીક ભેદમાં ઉતરવાની જરૂર નથી.

બ્હેનો ! હું આશા રાખું છું કે, આમાંથી કોઈ કોઈ જાતની કઢી તમોને બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે. અને તમારી તંદુરસ્તીને મદદ કરનારી તથા તમારા સગાંવ્હાલાંઓને આનંદ આપનારી થઈ પડશે. બધી જાતની કઢી કાંઈ બધા માણસોને રૂચે નહિ. કોઇ ને કોઈ ચીજ પસંદ પડે છે અને કોઈને કોઈ ચીજ પસંદ પડે છે. માટે ઘણી વસ્તુઓ જાણી રાખી હોય તો તેમાંથી કોઈ ચીજ આપણા સ્વાદને તથા આપણી પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી બની જાય છે. એટલે મને આશા છે કે આ બધી જાતની કઢીમાંથી કોઈ બે ચાર જાતની કઢી તમને માફક આવે તેવી થઈ પડશે.

બદામના ભજીયાં.

૧) બદામમાંથી તેલ કાઢી લેવું, અને તેનાં જે કુચા વધે તેનાં ભજીયાં ઘણાં સરસ થાય છે. એ ભજીયાં બનાવવાની રીત એ છે કે સાદા ભજીયાં બનાવવા માટે જેમ ચણાનો લોટ તૈયાર કરીએ છીએ, તેવી

રીતે ચણાનો લોટ મશાલો નાખીને તૈયાર કરવો. તેમાં અડધો અડધ બદામનો ભુકો મેળવવો, અને તેનાં ફુલવડાં બનાવવાં. તે ફુલવડાં બહુ સ્વાદિષ્ટ અને પૈાષ્ટિક થાયછે.

૨) ચણાની દાળને ભીંજવી રાખવી. પછી તેને વાટી નાખવી. અને તેમાં અડધો અડધ બદામનો ભુકો મેળવવો તથા ભજીયામાં પડતો મશાલો નાખવો, અને તેના ભજીયાં બનાવવા. એ ભજીયા પણ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૩) જેમ ચણાની દાળના ભજીયા થાયછે, તેમ મગની વાટેલી દાળના ભજીયા પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. અને તેની સાથે પણ બદામનો યેાગ સારી રીતે મળી જાય છે. એટલે સ્વાદમાં તથા ગુણમાં તે ભજીયાં બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

૪) ચોખાના લોટમાં અડધો અડધ બદામ મેળવી તેમાં ભજીયામાં પડતો મશાલો નાખી, તેના ફુલવડાં બનાવી અને તેમાં સાકર નાખવી. એ મીઠાં ભજીયાં પણ ઘણાં સ્વાદિષ્ટ થાયછે.

૫) ચોખાના લોટનાં જેમ મીઠાં ભજીયાં થાય છે, તેમ તેનાં ખારાં ભજીયાં પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. અને જેને ઘઉંનો અગર ચણાનો લોટ ન પચતો હોય તેને ચોખાના લોટના ભજીયાં માફક આવી જાય છે.

૬) બાજરાના લોટમાં મશાલો નાખી, તેમાં બદામનો ભુકો મેળવી તેનાં ભજીયાં બનાવવા. એ ભજીયાં કેટલાક માંદા માણસોને કાંઇક ઉપયોગી થઈ પડે છે.

૭) અડદ, મગ, વટાણા, તુવર, મઠ, ચણા વગેરે બધાં કઠોળને સરખે ભાગે લઈ, દળાવી, તેનો લોટ તૈયાર કરાવવો. તે લોટમાં મશાલો નાખી બદામનો ભુકો મેળવી ભજીયા બનાવવા. એ ભજીયાં પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૮) ઘઉંનો તથા ચણાનો લોટ અડધો અડધ મેળવી તેમાં મશાલો નાખી, તેનાં ભજીયાં બનાવવાં. એ ભજીયાનો સ્વાદ પણ મજેનો થાય છે.

૯) ચોખાનો લોટ તેમાં થોડો ઘઉંનો લોટ, તેમાં માવો તથા બદામનો ભુકો મેળવવો. તેનાં ખારા ભજીયાં તથા મીઠાં ભજીયાં બહુ સ્વાદિષ્ટ બની શકે છે.

૧૦) ચણાના લોટમાં બદામનો ભુકો મેળવી, તેમાં કપડામાં બાંધી નીચોવી નાખેલું દહીં મેળવવું, અને ભજીયામાં પડતો મશાલો નાખવો. એ ભજીયાં પણ બહુ ખાવા લાયક થાય છે.

૧૧) કોઈપણ જાતના લોટના ભજીયાં બનાવતી વખતે, તેમાં બદામના ભુકીની સાથે ફ્રુટનો રસ ઉમેરવો અને તેનાં ભજીયાં બનાવવા એટલે તે ભજીયાં જુદા જુદા ગુણવાળા અને જુદા જુદા સ્વાદવાળા થઈ પડે છે.

૧૨) ભાતના ભજીયાં એવીજ રીતે બની શકે છે. તેમાં લોટને બદલે ભાતને છુંદી તેમાં બદામનો ભુકો નાખી, ભજીયાં બનાવવામાં આવે છે. તેમા દહીં પણ નાખી શકાય છે. તેમજ તેનાં મીઠાં ભજીયાં પણ બની શકે છે અને ખારાં ભજીયાં પણ બની શકે છે.

૧૩) કોઈપણ જાતના લોટની સાથે બદામનો ભુકો મેળવી તેનાં ભજીયાં બનાવતી વખત તેમાં દ્રાક્ષ, પીસ્તાં, ખારેક, અંજીર વગેરે નાખી તેનાં ભજીયાં બનાવવા. એટલે ખાતી વખત સાદા ભજીયામાં રીંગણા, બટેટા વગેરે આવે છે, તેમજ બદામનાં ભજીયાંમાં ભજીયાં ખાતી વખત, ખારેક, અંજીર, દ્રાક્ષ વગેરે મોઢામાં આવે છે, એટલે મજેનો સ્વાદ આવે છે.

૧૪) જેમ બદામ, પીસ્તાં, વગેરે ભજીયાની અંદર નખાય છે, તેમજ જુદાજુદા ફ્રુટના ભજીયાં પણ સારા બને છે. જેમ કે, આપણે જેમ બટેટા, રીંગણા, અજમાના પાન, પોથીના પાન, મેથીની ભાજી વગેરેના ભજીયા કરીએ છીએ, તેમજ સફરચનના ભજીયા, ખરબુચાના ભજીયા, પોપૈયાના ભજીયા, મોટા બોરનાં ભજીયાં, જમરૂખના ભજીયાં, વગેરે ઘણી જાતના ભજીયાં બનાવી શકાય છે. અને તે ભજીયાં પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. જુદી જુદી જાતના લોટમાં બદામનો બારીક ભુકો મેળવી, તેમાં ફ્રુટના કટકા નાખી ભજીયાં બનાવી શકાય છે.

૧૫) બદામનાં ભજીયાં બનાવવાની બીજી એક રીતી એ છે કે બદામને વાટી તેનું દુધ બનાવવું. એ દુધની અંદર જે જાતના ભજીયાં બનાવવા હોય, તે જાતનો લોટ મેળવવો, અને તેમાં જોઇતો મશાલો નાખી તેનાં ભજીયાં બનાવવા. એ ભજીયા બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે અને બદામના બીજાં ભજીયાં કરતાં જલદીથી પાચન થાય તેવા થાયછે. કારણકે બદામનું પાણી બની જવાથી તે બદામના ભુકા કરતાં જલદીથી પચી શકે છે.

બ્હેનો, આ શિવાય આ બધી જાતનાં ભજીયામાં જુદો જુદો મશાલો પણ પડી શકેછે. જેમકે, ગરમ મશાલાના ભજીયાં, ઝમઝમાટી ઉપજાવનારાં ભજીયાં, વગેરે જરૂર પ્રમાણે બનાવી શકાય છે અને તેના સ્વાદમાં તથા ગુણમાં ઘણોએ ફેર પડી જાય છે. આ પંદર જાતના મુખ્ય ભજીયાંઓના પ્રકાર મેં તમને કહ્યા, તે ઉપરથી હોશીઅર બ્હેનો, બીજી ઘણી નવી નવી જાતનાં ભજીયાં બનાવી શકશે, એમાં કાંઇ શક નથી. કારણ કે દરેક ચીજો અનેક રીતે બની શકે છે અને એવી રીતે અનેક જાતની વસ્તુઓ બનાવવી એજ ખુબીની વાત છે. અને એજ પ્રભુની ઇચ્છા છે. માટે આપણે આપણી દરેક જાતની રસવૃત્તિઓને ખીલવવી જોઇએ. અને જેમ બને તેમ આપણું પાકશાસ્ત્ર આનંદદાયક અને ફાયદાકારક થાય તેમ કરવું જોઇએ.

બદામના પાપડ.

૧) બદામને પાણીમાં ભીંજવી, ફોતરા કાઢી નાખી, તેને વાટી નાખી અને તેનું ખુબ જાડું દુધ બનાવવું. તે દુધ મગની દાળના લોટમાં મેળવી તેમાં પાપડમાં પડતો મશાલો નાખી, તેના પાપડ બનાવવા. તે પાપડ ઘીમાં તળી નાખવાથી બહુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

૨) એજ પ્રમાણે ચોખાના લોટના પણ પાપડ બનીશકેછે, અને તે પણ ઘણા સરસ થાય છે.

૩) એજ પ્રમાણે પહુઆના પાપડ બની શકે છે. અને તે પણ ઘણા સરસ, ખાવા લાયક અને વખાણવા લાયક થાય છે.

૪) એવી રીતે મીઠા પાપડ પણ બની શકે છે. તેમાં સાકર નખાય છે, એ મીઠા પાપડ શેકીને ખાવાથી બહુ મજા પડે છે.

૫) એવી રીતે ચણાના લોટના પાપડ પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૬) અડદના પાપડ પણ સાધારણ સ્વાદના પાપડ કરતાં, બદામના પાણીનાં પાપડ વધારે ખુમાશવાળા અને સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૭) ખીચીયામાં બદામનું દુધ નાખવાથી તે ખીચીનો સ્વાદ ઘણોજ સરસ લાગે છે.

૮) તળેલા મીઠાં ખીચીયા ખાસ ખાવા લાયક થઈ પડે છે.

૯) પાપડમાં હીંગની સુગંધી નાખવામાં આવે છે, તેને બદલે બદામના દુધમાં બનાવેલા પાપડમાં,-ફ્રુટનાં, સુખડનાં, અને ગુલાબનાં અત્તરની સુગંધી મેળવી શકાય છે. એટલે તેની સુગંધીથીજ અડધું મગજ તર થઈ જાય છે.

૧૦) ઝમઝમાટીવાળા પાપડ બનાવવા માટે, ઝમઝમાટીવાળો મશાલો વાપરવો. એ મશાલા માટે આગળ ઘણી વખત કહેલું છે.

૧૧) એવીજ રીતે ગરમ મશાલા વાળા પાપડ પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૧૨) વાટેલી દાળના પાપડમાં બદામનો બારીક લોટ મેળવી, તેના પાપડ બનાવી શકાય છે. અગર બદામના દુધમાં મગની કે ચણાની દાળને ભીંજવી તેને વાટી તેના પાપડ બનાવી શકાયછે. તે બંને જાતના પાપડ ખારા પણ બનાવી શકાયછે, અને મીઠા પણ બનાવી શકાયછે. એ પાપડ પણ ઘણા સ્વાદિષ્ટ થાય છે અને કોઈ સારા મહેમાનોને પીરસવા જેવા થાય છે.

બ્હેનો! આવી રીતે મુખ્ય બાર જાતના પાપડ બતાવેલા છે પણ હવે તમે જરા વધારે નજર પહોંચાડશો તો તેમાંથી જુદા જુદા ઘણી જાતના નવા નવા સ્વાદવાળા પાપડો તમે બનાવી શકશો.

બદામની બનાવટો સંબંધી મેં તમારી આગળ ઘણી વાતો કહી છે પણ તે બધી ખારીખારી અને તાખીતાખી બનાવટોની વાતો થઈ છે. હવે આપણે કાંઈ માલ માલ બનાવવાની વાતો કરીએ. જ્યાં

સુધી મોઢામાં પાણી આવે તેવી મીઠીમીઠી સ્વાદિષ્ટ વાતો થાય નહિ ત્યાં સુધી પાકશાસ્ત્ર પુરૂં થયું ગણાય નહિ. માટે હવે આપણે બદામના મિષ્ટાન્નો બનાવવા તરફ જઈએ. મીઠીમીઠી ચીજોવાળી બદામની બનાવટો આવકારદાયક થઈ પડશે.

બદામની પુરણપોળી.

૧) તુવરની દાળની પુરણપોળી.

પ્રથમ તુવેરની દાળ લઈ, તેને બાફવી. બફાઈ રહે ત્યારે તેમાં જે બદામમાંથી તેલ કાઢી લીધેલું હોય તેના કુચાનો ભુકો કરી જેટલી દાળ હોય તેટલો તે ભુકો તેમાં મેળવવો. અને તેમાં સાકર નાખી તેનું પુરણ બનાવવું. એ પુરણમાં કેસર, કસ્તુરી, અંબર, સુખડ કે ગુલાબનું અત્તર અને એલાયચી, વગેરેની જે પોતાને ગમતી હોય તે સુગંધી તેમાં મેળવવી. અને રોટલીમાં એ પુરણ નાખી, તેની પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી સ્વાદમાં અને ગુણમાં બહુ ખાવાલાયક થાય છે. એ પુરણમા સંતરાનો રસ નાખવાથી વળી વધારે ખુબીદાર પુરણ બને છે.

૨) માવાની પુરણપોળી.

બદામના કુચાનો બારીક ભુકો કરી તેમાં અડધો અડધ માવો મેળવવો, પછી તેમાં સાકર નાંખવી અને તેમાં દ્રાક્ષનો અને સંતરાનો રસ નાંખી તેનું પુરણ બનાવવું. અને તેમાં પોતાને જે જાતની સુગંધી ગમતી હોય તે જાતની સુગંધી મેળવવી.

૩) મગની દાળની પુરણપોળી.

એજ પ્રમાણે મગની દાળની પુરણપોળી પણ બહુ ઉત્તમ બને છે.

૪) ચણાની દાળની પુરણપોળી.

ઉપર મુજબ ચણાની દાળની પુરણપોળી પણ સરસ બને છે.

૫) ચણાના લોટની પુરણપોળી.

ચણાના લોટને ઘીનું મોણ દઈ ખુબ શેકી નાંખવો. પછી એક શેર લોટ હોય તો તેમાં તેલ કાઢી લીધેલો બદામનો એક શેર ભુકો

નાંખવો, તેમાં સાકર તથા-ફ્રુટનો રસ નાંખી તેની પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી પણ ખાવાલાયક થાયછે.

૬) બદામની પુરણપોળી.

તેલ કાઢી લીધેલા બદામના ભુકાને ખુબ બારીક વાટી નાંખી, તેમાં સાકર તથા ગુલાબજળ નાંખી તેનું પુરણ બનાવવું અને એ પુરણની પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી પણ ઘણી સરસ થાયછે.

૭) બદામની પુરણપોળી બનાવવાની નવી રીત.

બદામને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, પછી તેનાં છોતરાં કાઢી નાંખી, તને પથ્થર ઉપર ખુબ બારીક પીસવી અને તેમાં પાણી નાંખી કપડે ગાળી લેવી. એમ બદામને પીસીપીસીને તેનું દુધ બનાવી નાંખવું. અને બધી બદામનું દુધ બની જાય તેમ કરવું. બદામ વાટતી વખત બદામનું દુધજ તેમાં નાંખવું અને વારેવારે ગાળી લેવું. એટલે જાડું રગડા જેવું બદામનું દુધ બની જશે. તે દુધ ઉપર બતાવેલી ૭ જાતની પુરણપોળીમાં મેળવવું. તેમાં બદામનો ભુકો ન નાખવો, માત્ર બદામનું દુધજ નાંખવું. દુધ નાંખવા માટે કોઈ દાળને જરા ઓછી ચડવા દેવી તથા કોઇ કોઇ દાળમાંથી પાણીનો ભાગ જરા વધારે સુકવી નાંખવો. એટલે તેમાં બદામનું દુધ સમાઈ જાયછે. અને તે પુરણપોળીનો સ્વાદ તથા તેનો ગુણ બહુ કિમતી થઈ પડેછે.

બ્હેનો! આ પ્રમાણે બાર જાતની પુરાણપોળી થઈ તે બધી પુરણપોળી શેકેલી તથા તળેલી એમ બે પ્રકારની થઇ શકે છે. અને ત્રીજો પ્રકાર એ છે કે એ બધી જાતની ખારી પુરણપોળી પણ થઈ શકેછે. એમ એકએક પુરણપોળી મુખ્ય ત્રણ ત્રણ જાતની બને છે. એટલે કુલ છત્રીસ જાતની પુરણપોળી થઈ. હું આશા રાખું છું કે આમાંની કોઈ કોઇ પુરણપોળી બનાવીને વારંવાર ખાવાનું તમને મન થશે.

ખારી પુરણપોળી બનાવવામાં પુરણમાં સાકર નાંખવાને બદલે ખારો મશાલો નાંખવો અને તેમાં મરી, લીંબુનો રસ, કોથમીર, આદુ, લીલાં મરચાં, ધણા જીરું, વગેરે જે મશાલો પોતાને પસંદ હોય તે નાંખી તેની પુરણપોળી બનાવવી.

તાવડી અગર લોઢી ઉપર શેકી લીધેલી પુરણપોળીનો સ્વાદ જુદો હોય છે અને તેની ઉપર ઘી નાંખી થેપલાંની પેઠે પુરણપોળીને તળી લીધી હોય તેનો સ્વાદ પણ જુદો હોય છે. તેમજ ગળી પુરણપોળીનો સ્વાદ પણ જુદો હોય અને ખારી પુરણપોળીનો સ્વાદ જુદો હોય તેમાં કાંઇ નવાઈ નથી. આવી રીતે જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે સ્વાદને ફેરવતાં જવું અને નવી નવી જાતના સ્વાદનો અનુભવ લેતાં જવું એજ ખુબીની વાત છે, અને એવી સાદી સાદી રીતોથી પોતાના કુટુંબીઓને રાજી રાખવા અને પોતાના ધણી, ભાઇઓ, તથા દીકરા દીકરીઓનું આયુષ્ય વધારવું એ સ્ત્રીઓની મુખ્ય કામગીરી અને બહુ સુંદર કામગીરી છે. માટે નવિન પાકશાસ્ત્ર ઉપર સ્ત્રીઓએ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

ફળની તથા શાકભાજીની બદામની બનાવટની ખારી પુરણપોળી.

૧) બટેટાની પુરણપોળી.

બટેટાને બાફી છુંદી નાંખવા. તેમાં બદામનો બારીક ભુકો ચોથા ભાગનો મેળવવો, અને તેમાં કોથમીર, આદુ, મરચાં, લીંબુ, ધાણાજીરું, મીઠું, હળદર વગેરે પોતાને પસંદ હોય તે મશાલો નાંખીને તેનું પુરણ બનાવવું, એ પુરણ રોટલીમાં ભરી તેની પૂરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી બે જાતની બની શકેછે. એક શેકેલી તથા બીજી તળેલી. તળવામાં એ સંભાળવું કે પુરીની પેઠે તે કાંઇ તળવાની નથી, પણ થેપલાં અગર જેને ચોપડા કહે છે તેની પેઠે તવી ઉપર થોડું થોડું ઘી અગર તેલ મુકીને તળી લેવી. છુટા ઘીમાં તળવાથી ઘણી વખત કેટલીક જાતની પુરણપોળી ફાટી જાય છે. અને પુરણ બધું ઘીમાં પડી જાયછે. એમ ન થાય માટે લોઢી ઉપર થોડું ઘી મુકી તેને તળી લેવી.

૨) શકકરીયાંની પુરણપોળી.

ઉપર મુજબ શકકરીયાં અગર રતાળુને બાફી તેમાં બદામનો ભુકો તથા મશાલો મેળવી તેની પુરણપોળી બનાવવી.

૩) કેળાંની પુરણપોળી.

કાચાં કેળાંને બાફી તેની ઉપર મુજબ પુરણપોળી બનાવવી.

૪) રીંગણાની પુરણપોળી.

રીંગણાનું ભડથુ બનાવી, તેમાં જરા દહીં મેળવી, તેમાં બદામનો ભુકો નાંખી, પોતાને મનગમતો મશાલો નાખી તેની નાની નાની પુરણ-પોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૫) સુરણની પુરણપોળી.

ઉપર મુજબ સુરણની પુરણપોળી બહુ સુંદર બનેછે, અને જે જાતનાં દરદોમાં સુરણનું શાક ખાવાથી ફાયદો થતો હોય, તે જાતનાં દરદોમાં સુરણની પુરણપોળી ખાવાલાયક થઈ પડે છે.

૬) કંદની પુરણપોળી.

ઉપર મુજબ કંદને બાફી તેની પુરણપોળી બનાવી હોય તો તે પણ ઘણી સુંદર થાયછે. કંદને પાણીમાં બાફવાને બદલે, આખોને આખો શેકી નાંખ્યો હોય અને તે શેકેલા કંદની પુરણપોળી બનાવી હોય તો એ વળી ઘણીજ સરસ થાય છે.

૭) લીલા વટાણાની પુરણપોળી.

લીલા વટાણાને બાફીને છુંદી નાંખવા. અગર પહેલાં છુંદી નાંખી અને પછી બાફી નાંખવા. પછી તેમાં ચોથો ભાગ બદામનો ભુકો તથા માશાલો મેળવી તજ લવિંગનો, જીરાનો અગર હીંગનો વધાર દઇ તેનું પુરણ બનાવવું. એ પુરણ રોટલીમાં ભરી તેની પુરણપોળી બનાવવી અને એ પુરણપોળીને તાવડીમાં શેકીને અગર લોઢી ઉપર તળી અને તૈયાર કરવી. એટલે ગરમ ગરમ તે પુરણપોળી ખાસ સ્વાદિષ્ટ થઈ પડે છે અને એ ખાનારને સૈાને બહુ આનંદ થાય છે.

૮) લીલા તુવરની પુરણપોળી.

એજ પ્રમાણે તુવરના દાણા લીલા કાઢી રાખેલા હોય, તેને બાફી તેની પણ બહુ સારી પુરણપોળી બની શકે છે. જે વખતે જે જાતની મોસમ હોય, તે વખતે તે ચીજનો લાભ લઈ લેવો, અને તેમાંથી કાંઈ નવો સ્વાદ ઉપજાવી લેવો એજ ખુબીની વાત છે. એવી ખુબી આપણી બ્હેનોમાં આવે એમ હું ઈચ્છું છું.

૯) લીલા ચણાની પુરણપોળી.

શીયાળામાં લીલા ચણાના છોડ મળે છે તેમાંથી ચણા કાઢવા. એ ચણાને બાફીને વાટી નાંખવા, અગર બાફ્યા વિના વાટયા હોય તો પણ ચાલી શકે છે. બાફેલાનો સ્વાદ જુદો આવે છે ને કાચાનો સ્વાદ જુદો આવેછે. એટલે તેમાંથી બે પ્રકારની પુરણપોળી થઈ શકે છે. એક લીલા કાચા ચણાની પુરણપોળી, અને બીજી લીલા ચણા બાફેલા હોય તેની પુરણપોળી. તે બંનેમાં ચોથા ભાગની બદામ મેળવી તેમાં ગરમ મશાલો નાંખી તેની પુરણપોળી બનાવી અને તે શેકી લેવી અગર તળી લેવી. તળેલી પુરણપોળી વધારે સારી થાય છે.

લીલા ચણાની ખારી પૂરણપોળી જેમ સ્વાદિષ્ટ થાય છે, તેમજ તેમાં સાકર નાંખી, મીઠી પુરણપોળી બનાવી હોય તો તે પુરણપોળી પણ ખાસ વખાણવા લાયક થઇ પડે છે. અને તે નવી જાતની હોવાથી, સૈા મીજબાનોને બહુ ગમે છે.

૧૦) કેરીના રસની પુરણપોળી.

પાકેલી કેરીનો સ્હેજ ખાટો રસ કાઢી, તેમાં બદામનો ભુકો મેળવી, તેને ગરમ કરી, તેમાં મશાલો નાંખી, તેનું પુરણ બનાવવું. અને તેમાંથી પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી પણ ઘણીજ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. અને કેરીના રસની મીઠી પુરણપોળી પણ ઘણીજ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૧૧) તાંદળજાની ભાજીની પુરણપોળી.

તાંદળજાની ભાજી કુણી કુણી લઈ તેને બહુ બારીક સમારી નાંખવી. પછી તેને બાફી તેમાં થોડી મગના દાળ નાંખવી, અગર ચણાનો લોટ નાંખવો. ખુબ બફાઈ જાય ત્યારે પાણી કાઢી નાંખવું. પછી તેમાં બદામ તથા ખારો મશાલો મેળવી, તેનું પુરણ બનાવવું, ને તેમાંથી પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી પણ બહુ ખુબીદાર થાય છે. અને તાંદળજાની ભાજીની પુરણપોળીથી સારાસારા શેઠીઆઓને તથા રાજાને રાજી કરી શકાય છે. અને કેટલીક જાતનાં મંદવાડમાં પણ તાંદળજાની ભાજીની પુરણપોળી આપી શકાય છે તે દરદીને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. તેમાં બદામ ઓછી મેળવવી કે વધારે મેળવવી તે

આપણી મરજીની વાત છે. ખાનારના શરીરની શકિત અને રૂચી પ્રમાણે તેમાં ફેરફાર કરી શકાય છે.

૧૨) કાકડીની પુરણપોળી.

કાકડીને બહુ બારીક ખમણીથી ખમણી નાંખી, તેને ચોખી નીચોવીને રસ કાઢી નાંખવો, પછી એ કાકડીના ખમણની સાથે જરૂર પ્રમાણે બદામનો ભુકો મેળવવો. અને તેમાં પોતાને મન ગમતો ખારો મશાલો નાંખી તેમાં કોઈ ફ્રુટનો રસ નાંખી તેનું પુરણ બનાવવું. એ પુરણને નાનીનાની પુરીમાં ભરી તેની પુરી જેવડી પુરણપોળી બનાવી શેકી લેવી, અગર તળી લેવી. એ કાકડીની ખારી ખમણપોળી પણ ખાવા લાયક થાય છે.

૧૩) પાકેલાં ચીભડાની પુરણપોળી.

પાકેલાં ચીભડાને છુંદી, તેમાં બદામનો ભુકો મેળવી તથા ગરમ મશાલો નાંખી તેને વઘારી તેમાં જરા ખટાશ નાંખી તેનું પુરણ બનાવવું અને એ પુરણમાંથી પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી પણ દાઢમાં રહી જાય તેવી થાય છે.

૧૪) ધુંટ વાલની પુરણપોળી.

મુંબઈમાં બહુ મોટા વાલ મળે છે. તેની દાળ બહુ જલદીથી ગળી જાય છે, અને બહુ મીઠી લાગે છે. તે દાળને બાફી તેમાં બદામનો ભુકો મેળવવો, તથા ગરમ મશાલો નાંખવો અને તેનું પુરણ બનાવવું. પછી એ પુરણની પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી પણ ઘણી સરસ થાયછે.

૧૫) અડદની છળીયાળ દાળની પુરણપોળી.

અડદની છળીયાળ દાળને બાફી નાખવી, અને ખુબ ગળવા દેવી. પુરણ જેવી થાય ત્યારે તેમાં મશાલો મેળવવો અને તેનું પુરણ બનાવવું. એ પુરણપોળીને તળી લેવી. એ પુરણપોળી પણુ ઘણી સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૧૬) મઠની પુરણપોળી.

ઉપર મુજબ મઠને બાફી અગર મઠની દાળને બાફી તેની પુરણપોળી પણ બહુ મજાની બનાવી શકાય છે.

૧૭) પલાળેલા મગની પુરણપોળી.

આખા મગને પાણીમાં ભીંજવી તેનાં ફોતરાં કાઢી નાંખવા પછી તેને વાટી નાંખવા. અને તેમાં બદામનો ભુકો, તથા ગરમ ખારો મશાલો મેળવી તેની પુરણપોળી બનાવવી અને તેને તળી લેવી. એ પુરણપોળી ઘણી સ્વાદિષ્ટ થાય છે. પલાળેલા મગને બાફી નાંખી તેની પુરણપોળી બનાવી હોય તોપણ તે બની શકેછે. અને તે પુરણપોળી પણ ખાવા લાયક થાયછે.

૧૮) દુધીની પુરણપોળી.

દુધીને સમારીને બાફી નાંખવી. અને તેને છુંદી નાંખવી. અગર બારીક ખમણીથી દુધીને ખમણી એ ખમણને બાફી નાંખવું. પછી તેમાં બદામનો ભુકો તથા જોઇતો મશાલો નાંખી વઘારી તેનું પુરણ બનાવવું. એ પુરણને રોટલીમાં ભરી તેની પુરણપોળી બનાવવી, એટલે બહુ સ્વાદિષ્ટ પુરણપોળી થાય છે.

૧૯) કોળાની પુરણપોળી.

દુધીની પુરણપોળીની પેઠેજ કોળાની પુરણપોળી પણ બહુજ સારી થાય છે.

૨૦) પોપૈયાની પુરણપોળી.

વનપક પોપૈયું હોય. એટલે કે સાવ પાકી ગયેલું નહિ, તેમજ સાવ કાચું પણ નહિ એવા પોપૈયાને બારીક ખમણીથી ખમણી નાંખવું અને તેમાં બદામનો ભુકો તથા મશાલો નાંખી જરાક વઘાર દઈ પુરણ-પોળીની અંદર તે ભરવું અને તેની પુરણપોળીને તળી લેવી. એટલે એ પુરણપોળી પણ વારંવાર બનાવીને ખાવા લાયક થાય છે.

બ્હેનો ! આ પ્રમાણે વીસ જાતની પુરણપોળી મેં તમોને કહી. એ બધી જેમ ઘઉંના લોટમાં બની શકે છે, તેમજ ચણાના લોટમાં પણ

..ની પુરણપોળી થઈ શકેછે અને ચોળાના લોટમાં પણ એની પુરણપોળી થઈ શકેછે. એમ ત્રણ જાતની પુરણપોળી થવાથી કુલ સાઠ જાતની ખારી પુરણપોળી થઈ. એ શિવાય એમાંથી બટેટાં, શક્કરીયાં, કેળાં, લીલાચણા, દુધી, કોળાં, કેરી, વગેરેની મીઠી પુરણ-પોળી પણ બની શકે છે. એવી રીતે કુલ સેંકડો જાતની પુરણપોળી બની શકેછે. અને તમે જુઓ કે આવી રીતે નવી નવી જાતની રોટલી બનાવીને ખાવામાં કાંઈ બહુ મહેનત પડી જતી નથી, કે નહિ ખમી શકાય એટલું બધું કાંઇ ખરચ થઈ જતું નથી. માત્ર ધ્યાન રાખીને કરવું જોઇએ. જો જરાક મનને ખુલ્લું રાખીએ, અને જરાક અકકલને વધારે વાપરીએ, તો એક એક ચીજમાંથી બીજી નવી નવી સેંકડો ચીજો બની જાયછે. અને તે દરેક ચીજો કાંઇક નવો નવો સ્વાદ તથા નવો નવો આનંદ આપી શકે છે. માટે નવું પાકશાસ્ત્ર શીખ-વાની ખાસ જરૂર છે. આ બધું વાંચીને કોઈ બ્હેનો જો કદી એમ પુછે, કે આ બધું તમે બનાવેલું છે, અને ખાધેલું છે? માટે એના જવાબમાં મ્હારે જણાવવું જોઇએ કે નહિ. મેં એ બધી વસ્તુઓ બનાવેલી નથી, પણ કેટલાંક માણસો ખાઇને જેટલું કહી શકે, તે કરતાં પ્રભુની કૃપાથી વગર ખાધે પણ ઘણી ચીજોનો સ્વાદ હું જાણી શકું છું. કારણ કે એ શાસ્ત્રનો મેં અભ્યાસ કર્યો છે. બધું બનાવ્યા પછીજ અને ખાધા પછીજ પ્રયોગો બતાવવા એવો વિચાર રાખ્યો, તેનું પરિ-ણામ એ થયું કે, ઘણાં વરસો નીકળી ગયાં અને કાંઇ બન્યું નહિ. કારણકે એ બધું કરવામાં વખત, પૈસા અને બીજાં ઘણી જાતનાં સાધનોની જરૂર પડેછે. એ બધું કાંઈ એકાએક મળે નહિ. માટે એવી આશામાં રહી, વખત ગુમાવવા કરતાં મ્હારા હૃદયમાં જે સ્ફુરે છે તે કહી દેવું એજ મને વધારે સારૂં લાગે છે.

ભગિની સમાજ પત્રિકામાળા.
ખલાસ થઈ છે.

પત્રિકામાળા નં.

1 શ્રી. ગોખલેનો જીવન સંદેશ. ૨. સ્ત્રીશિક્ષણ.
૩. સ્ત્રીઓની પદવી. ૪ પ્રો. કર્વેનું ચરિત્ર.
૫ થી ૧૨. બાળ ઉછેર ૧૯ ફીજીમાં હિંદી બ્હેનોની દુ:

થોડી જ બાકી રહી છે.

૧૩ થી ૧૫. શરીર અને ગૃહ શૃંગાર તથા બ્હેનોને બે બોલ. ૦-૩-૦
૧૬. સ્ત્રીઓ અને જાહેર જીવન. ૦-૧-૦
૧૭. સ્ત્રીઓના સમય અને સાધનનો ઉપયોગ. ૦
૧૮. સેવાભગિની નિવેદીતા. ૦
૨૦. સૌ. શારદાગૌરીનું (વાર્ષિક સંમેલન) ભાષણ. ૦-૧-૦

નવીન પત્રિકા તૈયાર છે.

નં.		લેખક.	કિંમત.
૨૧.	ખગોળ વિજ્ઞાન.	રા. કલ્યાણરાય. ન. જોશી, બી. એ.	૦-૧-૦
૨૨.	સ્ત્રીઓએ શું વાંચવું અને શી રીતે વાંચવું ?	સૌ. વિદ્યાગૌરી રમણભાઈ, બી. એ.	૦-૧-૦
૨૩-૨૪.	સ્ત્રીઓની નવા યુગની વાતો.	રા. અમૃતલાલ પઢીયાર	૦-૨-૦
૨૫-૨૬.	નવીન પાકશાસ્ત્ર	રા. અમૃતલાલ પઢીયાર	૦-૨-૦
૨૭-૨૮.	સ્ત્રીઓની નવા યુગની વાતો	,, ,, ,,	૦-૨-
૨૯-૩૦.	મિસિસ એની બેસંટ.	રા. માવજી ગો. શેઠ.	૦-૨-
૩૧-૩૨.	મહાત્મા મો. ક. ગાંધી.	,, ,, ,,	૦-૨-

મિત્રમંડળમાં, સંસ્થાઓમાં, શાળાઓમાં અગર પુસ્તકાલયોમાં વ્હેંચવવા માટે પત્રિકાની અગર પુંસ્તકની ૫૦ અગર તેથી વધારે નકલ એ વખતે સામટી ખરીદનારને નીચે જણાવેલી કિંમતે મળશે.

પત્રિકાની નકલ. ૫૦ ના રૂ. ૨ાા. ૧૦૦ ના રૂ. ૪. ૨૦૦ રૂ. ૭. ૫૦૦ ના રૂ. ૧૭. પોસ્ટેજ અને પેકીંગ જુદું.